

🌸 南瓜の鬼まんじゅう 🌸

材料(5~6個分)	使用量
南瓜	200g
塩	ひとつまみ
てんさい糖	30g
米粉	90g
白玉粉	20g
水	適宜

白玉粉を全て
米粉に置き換えると
より簡単に作れます。



【作り方】

1. 南瓜は一口大に切る。
2. ボールで①、塩、てんさい糖を混ぜ合わせ、水分がでるまでしばらく置く。
3. 白玉粉はすり鉢等で粉末状にし、米粉と合わせておく。
4. ②に③を加え、粉っぽさが残っている場合、水を加えて固さを調節する。
5. ④を5~6等分にし、クッキングシートに乗せるかカップに入れる。
5. 南瓜が柔らかくなるまで約15~20分蒸す。

※ レシピでは南瓜を使用していますが、さつまいもや人参に変えても良いでしょう。

※ お好みで桜の花やシナモンを混ぜても良いでしょう。